Día 3 **MIÉRCOLES**

Durum de pollo casero

Si te gusta la comida turca, tienes que probar a preparar tu propio Durum casero. ¡Está buenismo! Y que no te asuste ver muchos ingredientes, es más fácil de lo que parece ¡ya lo verás!

Ingredientes para 4 personas:

- 1 paquete de tortillas de trigo grandes
- 1 lechuga romana o iceberg
- Tomate natural en rodajas

Para el pollo

- 500 g de filetes de pollo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de ras el hanout
- Sal

Para la cebolla encurtida

- 100 ml de vinagre
- 125 ml de agua
- 1 cebolla morada
- ½ cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- Zumo de ½ limón
- Semillas de mostaza, pimienta negra y eneldo (opcional)

Para la salsa blanca

- 1 yogur griego azucarado
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de zumo de limón
- Una pizca de ras el hanout
- Un puñadito de perejil fresco
- Sal y pimienta

Para la salsa roja

- 400 g de tomate triturado
- 5 rodajas de jalapeños
- 1 ajo
- ½ cebolla roja
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Una pizca de comino molido
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración:

Para el pollo

1. El día de antes adobamos el pollo: mezcla en un bol el aceite de oliva junto con el ras el hanout. Sala los filetes de pollo y mételos en el bol. Remueve bien para que queden perfectamente impregnados del adobo. Tapa con film y reserva en la nevera durante toda la noche (o un mínimo de 3 horas).

2. Al día siguiente coloca los filetes de pollo sobre un papel de horno, unos encima de otros formando una torre con ellos. Clava un par de palillos de brocheta de arriba abajo, de manera que queden todos unidos.
3. Túmbalos sobre la bandeja y acomódalos con las manos dándole forma redondeada. Hornea a 180 °C durante 25 minutos o hasta que veas que están bien doraditos. Aprovecha mientras se hornea para ir preparando las salsas.

Para la salsa blanca

4. Es súper sencilla, solo tienes que juntar todos los ingredientes y mezclarlos bien. Reserva en la nevera hasta el momento de usarla.

Para la salsa roja

5. Pica finamente una cebolla y un ajo y sofríe en un cazo con un poco de aceite de oliva. Cuando comience a dorarse añade el tomate triturado, los jalapeños, el comino, sal y pimienta y deja unos 15 minutos a fuego bajo. Añade el azúcar, el vinagre y el perejil picado y deja un par de minutos más. Retira del fuego y reserva.

Para la cebolla encurtida

6. Pon todos los ingredientes en un recipiente de cristal, da vueltas para que se disuelva el azúcar y la sal. Añade la cebolla partida en juliana y tapa y reserva.

Para terminar

7. Con un cuchillo bien afilado, corta muy finamente la carne de pollo.
8. Coge una tortilla de trigo, ponla sobre un trozo de papel de aluminio y úntala con un poco de la salsa roja. Coloca la lechuga partida en juliana, un poco de cebolla encurtida, el pollo, unas rodajas de tomate y un poco de salsa blanca. Cierra el papel de aluminio formando un rollito.
9. Dora en la sartén antes de servirlos.

María Tips

» Esta receta es perfecta para dejarlo todo preparado con antelación y montarlo en el momento en que la vayamos a comer.